

はは歯クラブだより



NO.166 長崎市鳴見台小学校

学校歯科医 行成 哲弘



医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科です。

こんにちは！

厳しい暑さが続いていますね。

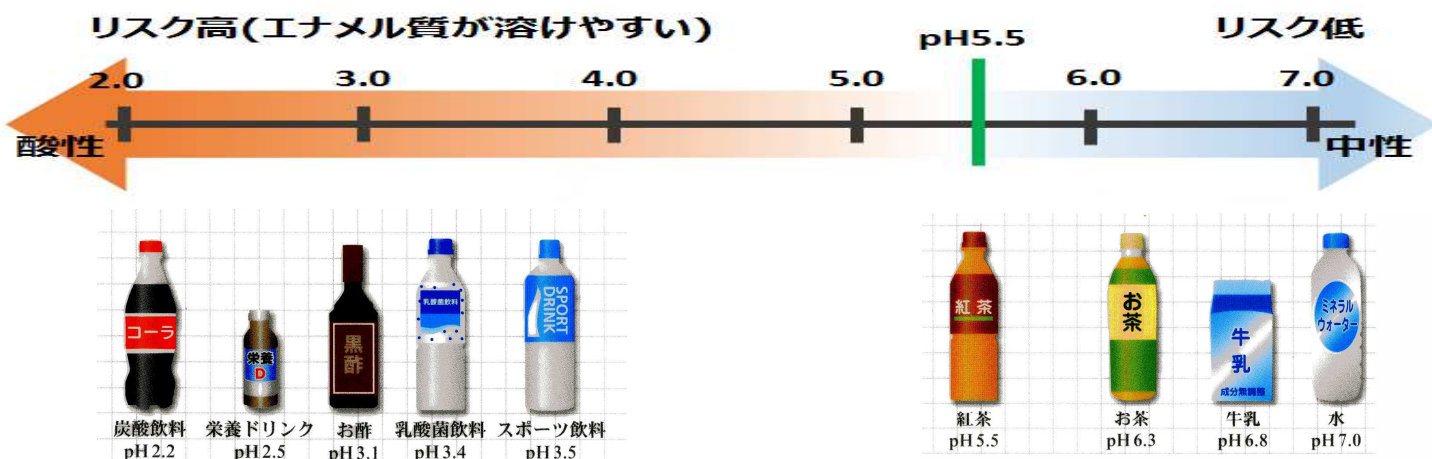
熱中症対策のためにもこまめな水分補給は大切です。

水分補給の基本はお水やお茶になっていると思いますが、

夏休みになり家にいる時間が多くなるとジュースを飲む頻度も増えていませんか？

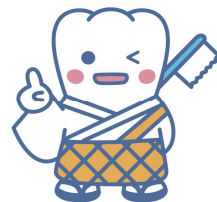


下の図は飲み物の酸性度を表しており、pH5.5 以下になると歯が溶かされ始めます。



酸性のものほど歯が溶かされる時間は長くなります。ということはむし歯にもなりやすくなります。ちょこちょこ飲んでいるとさらにむし歯のリスクは高くなるのです。

ジュースも楽しみのひとつですから絶対に飲んではダメ！ということではありません。ただ、だらだら、ちょこちょこがよくありませんので、おやつ時に1回だけ、毎日にならないようにする、など工夫してみてください。飲んだ後は必ず歯みがきも忘れずにしましょう。以前もお話しましたが、3年生までのお子さんはまだ自分だけではみがけません。必ず保護者の方が仕上げみがきをされてください。



もうすぐ夏休みですね。体調を崩さないように規則正しい生活を心がけましょう。時間に余裕のある夏休みには染め出し液を使って歯みがきのチェックもしてみてくださいね。



詳しくはホームページをご覧ください。
「ゆきなり小児歯科」で検索すると簡単です。
＜文責：日本小児歯科学会認定歯科衛生士 池田友紀＞